

Primi – det´ luksus

Seniorkursus Vork – Efteråret 2015

Kompendie



Igen siger vi tak for en fantastisk uge!

Fedt at arbejde med sådan nogle dejlige mennesker som jer!

Bliv ved med at gribe alt omkring jer som velkomne udfordringer, og lær andre at nyde det der er så lækkert i "bare at være ude".

I dette kompendie finder I et udpluk af de aktiviteter vi har gennemgået i løbet af efterårsferien på Seniorkursus Vork.

God læselyst.

/ Ida, Signe og Jakob

Navnelege. Lørdag:

- **Råbe navneleg** – en gruppe står langt væk fra den anden, og skal samtidig råbe deres navne, en fra holdet skal nævne ét af de navne, som blive råbt.
- **Byt om på navn, navneleg** – Man møder en anden og sige hej, bytter navn, og går derefter videre med det nye navn, som man præsenterer sig med. Gælder om til sidst at finde frem til ens eget navn igen.
- **Til te hos Hæslig Helga** – Sig dit navn og knyt det til et tillægsord med samme) bogstav.
- **Muret inde** – en navn råbes, og resten af flokken skal skabe en kreds om vedkommende.
- **Gardin ned** – Holdet deles i to, de vælger skiftevis en der skal stille sig foran gardinet på begge hold. Når de er klar, tælles der ned, og gardinet ruller ned, og det handler om hurtigst at sige navnet på den som står overfor. Personen der svarer rigtigt, får den anden på holdet.
- **Navn og nummer på ryggen** – hver person får et tal på ryggen, og det gælder om hurtigst at knytte alle numre til de rigtige navne.
- **"Jeg var til te hos kejseren i Kina"** - deltagerne sidder i en rundkreds, og så siger en "Jeg var til te hos kejseren i Kina, og der mødte jeg Kirsten og ..", sådan bliver man ved hele vejen rundt
- **Cowboynavneleg** – Man står i en rundkreds, der står en leder i midten, og han kan skyde en tilfældig person, når det sker gælder det om for sidemændene hurtigst at sige den dødes navn. Den der var sidst taber, og bytte plads med manden i midten.

Slagtning. Søndag:

På en ordentlig måde:

Det er ok at slagte dyr, så længe man gør det på en ordentlig måde og man sørger for at dyret har haft et godt liv.

Vigtigt er det at vi slagter af en årsag, altså fordi det skal spises. Vi dræber ikke et dyr bare for at dræbe!

Vær som med alt andet opmærksom på at slagtning kun skal gøres når man er sikker i det man foretager sig, og vær yderligere opmærksom på at ikke alle bryder sig om det.

Modning af vildt:

Formålet er at kødet og bindevævet mørnes af enzymer og den rigtige smag sikres.

Modningstiden afhænger af alder, ældre dyr skal hænge længere.

Den rigtige måde på at bestemme hvor lang tid et dyr skal hænge, er efter graddage.

- Hjortevildt (råvildt, harer, etc.): 40 graddage
- Hønsefugle: 30 graddage
- Andefugle: 20 graddage

Et eksempel på graddage kunne være:

En and der hænger i 10°C, skal hænge i 2 dage. Derfor 20 graddage.

Slagtningen:

Vi tager en høne i benene og slår den ind mod et træ/ned i huggeblokken, så den er bevidstløs

Vi holder den stadig i benene og lægger halsen på en huggeblok og hugger hovedet af

Vi holder stadig hønen i benene, mens de sidste nerver forlader den, den basker med vingerne.

Vi binder en strik om benene og hænger den til modning i skygge i et træ

OBS. Det er vigtigt at man er helt fortrolig med slagtesituationen og har prøvet det gentagne gange inden man instruerer andre og slagter sammen med børn eller andre nye slagtere.

Plukning og rensning af høns:

Vi koger vand op og tager hønsene ned, hønsene dyppes i det kogende vand i ca. 1 min.

Vi plukker alle fjer og dun af, vi kan evt. brænde de sidste hår af hurtigt

Vi skærer benene af, lige over fødderne

Vi skærer et snit ved kråsen og tager dens mad og hud og senere af deromkring

Vi vender den rundt til bagenden og snitter et snit, sprætter den op, stikker hånden ind

Pas på ikke at ødelægge leveren

Først kommer stenkråsen ud (stenkråsen er der hvor der er sten, hønen kværner maden med

Det gule er fedt, det tager vi bare ud

Så prøver vi forsigtigt at tage/skære leveren ud uden den går i stykker

Der er evt. Æggeblomme i, vi kan gemme

Hjertet kan vi også tage ud og gemme

Pas på tarmene ikke går i stykker, vi lægger et sit på hver side af tarmene mod ryggen, så vi

kan få tarmene og numsen ud, vi skraber alle tarmene ud og skærer ryggen over omkring dem

Tarme og indvolde smider vi bare ud og prøver at få det helt rent inden i hønen

Vi skyller hønen godt og får alt blodet væk, evt. Skærer overskydende urenheder væk

Så er den klar til tilberedning

Se evt. denne instruktionsvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=QB3PYw4qYTk>

Wellness og svedehytte. Søndag:

Ved svedehytten er det vigtigt at man ikke anvender flintesten. Stenene varmes gerne 4-5 timer i et stort bål inden de lægges i hytten.

Ginger mojito:

- Mynte
- Sukker
- Sprite
- Limebåde

Fremgangsmåde: Skær lime, og pluk mynte. Bland mynte, lime og sukker, og pres ingredienserne. Tilføj Sprite og servér.

Yoghurt ansigtsmaske:

- 5 dl yoghurt
- 5 spsk. Honning
- 15 dråber olivenolie

Fremgangsmåde: Bland ingredienserne til ens masse og fordel masken på jævnt i ansigtet. Lad den hvile i ca. 20 minutter. Hvorefter du skyller med varmt vand.

Banan/honning ansigtsmaske:

- 5 bananer
- 5 spsk. Honning
- 10 dråber citronsaft

Fremgangsmåde: Bland ingredienserne i en lille skål, så der ingen klumper er. Dit ansigts skal være rent før brugen af ansigtsmasken. Påfør ansigtsmasken og lad det sidde i 15-20 min. Skyl efter med varmt vand og derefter med koldt vand.

Bålmodul. Tirsdag:

Fra træ til brænde

Hovedtræk i skabelsen af brænde:

- Fælde træer i efterår, hvor der er lavt vandindhold, træer går i hi når temperaturen er under 8 grader
- Træer tørre fra enderne, dvs. det er optimalt at de er savet op og flækket, i så tilfælde skal de ligge tørt, for ellers bliver de ved med at suge vand, særligt rødgran er som en svamp
- Træ skal tørre i et år
- Det er optimalt at kløve brændet med det samme, da det er lettest når det er saftigt
- Hvis man fælder træer mens de har blade på, kan det være en fordel at lade grenene sidde i starten, da disse vil suge væden ud af stammen og de kan saves af bagefter

Brændværdi og forskel på træsorter:

- 1 kg fyrretræ brænder lige så længe som 1 kg egetræ, forskellen er massefylden
- Jo lavere massefylde, jo nemmere er det at få ild i træet, så fyrretræ er ideelt at tænde op med, mens bøgetræ ofte foretrækkes, fordi det er let at flække og brænder længere kvag dets vægt
- Hvis man skal fyrre op i en kogespand eller sådan er det altså en fordel at anvende tungere træsorter som bøg og egetræ (løvtræer)
- Hvis man skal lave et lejrbrål og gå i seng bagefter kan det være en fin ide at bruge lettere træsorter

Regler for brændesamling i offentlig skov:

Grene, kviste og løv

Man må i begrænset omfang gerne samle grene, kviste og løv, der ligger på skovbunden til privat brug. Man må desuden klippe grene og kviste af løvtræer, der er over 10 m høje.

Bemærk at det ikke gælder i privatejede skove.

Man må også gerne klippe grene af væltede træer - både løv og nål. Det gælder dog ikke i bevoksninger, hvor der laves pyntegrønt (gran o.lign. til julepynt). Her må man hverken indsamle eller klippe grene og kviste.

Brænde

Hvis du vil samle brænde, kvas og lignende skal du have et såkaldt sankekort, som giver dig ret til at samle en vis mængde brænde i et bestemt område.

Bålsikkerhed og forholdsregler:

Vær meget opmærksom på hvor tørt det er og hvor man tænder bål. I en dansk efterårsskov der er fugtig, er det ikke noget problem. Men der er mange steder hvor det er decideret forbudt at tænde åben ild om sommeren, dette er ikke for sjov, men pga. brandrisiko. Særligt når det er tørt og blæser kan det være kritisk og det er vigtigt at være opmærksom på omgivelserne.

Grundregler:

- Hav ikke ilden direkte på jorden
- Hav en nødplan klar i forhold til brandslukning
- Vær opmærksom på risikoelementer

Turplanlægning. Onsdag:

Klargøring

Go-cards.

Disse go-cards kan bruges som en rettesnor til at huske det hele når I skal på tur. Hvad enten det er jer selv og et på venner, eller om det er kredsweekenden der laver en tur for piltene.

På tur med (Voksne)

GODE RÅD

- 1§ Skab et overblik
- 2§ Overnatningspladser
- 3§ Turplanlægning
- 4§ Aktiviteter
- 5§ Vejrforhold
- 6§ Proviant
- 7§ Fortæl andre om, at I er på tur
- 8§ Nødprocedurer for turen

PAKKELISTE

- Personligt udstyr
- Trangia & ild
- Telt eller tarp
- Førstehjælpsæt
- Mad & Service
- Vand til x-antal
- Lommekniv
- Lommelygte
- Mobiltelefon

På tur med (Voksne + børn)

GODE RÅD

- 1§ Skab et overblik
- 2§ Overnatningspladser
- 3§ Turplanlægning
- 4§ Aktiviteter + forældre tilladelser
- 5§ Vejrforhold
- 6§ Proviant
- 7§ Information til børn og forældre

PAKKELISTE

- Personligt udstyr
- Trangia & ild
- Telt eller tarp
- Førstehjælpsæt
- Mad & Service
- Vand til x-antal
- Lommekniv
- Lommelygte
- Mobiltelefon

Herunder gennemgår vi "på tur med (Voksne)":

§ 1 - Overblik

Først drejer det sig om at skaffe overblik over turområdet. Måske har man i forvejen skaffet sig papirkort over området – ellers er der rige muligheder for at finde planlægningskort på nettet.

Google Maps er rigtig god i planlægningsfasen. Man kan finde luftfotos, der er kombinerede med opdaterede vejkort. Derefter kan man besøge Kort- og Matrikelstyrelsens hjemmeside, hvor man kan finde opdaterede topografiske kort over alle områder i Danmark. Efterfølgende kan man købe papirkort – for eksempel hos Nordisk Korthandel (Scanmaps).

Google Maps: maps.google.com

Kort og Matrikelstyrelsen: kmswww3.kms.dk/kortpaanettet

Nordisk Korthandel: scanmaps.dk

Bestilling af O-kort: o-service.dk

Turfoldere og områdekort: skovognatur.dk/Udgivelser/

§ 2 - Overnatningspladser

Hvad enten man vil bo i hytte eller en primitive lejrpladser er det en fordel at kende disses placering så tidligt som muligt i planlægningen. Dertil findes flere forskellige nyttige databaser. Skov- og Naturstyrelsen har lavet en grafisk database (kaldet "Friluftskortet") med oversigt over alle turområder, primitive lejrpladser og vandretursfoldere i Danmark. Hytter og lejrcentre kan du finde via Hyttefortegnelsen.

[Friluftskortet](#)

[Hyttefortegnelsen](#)

§ 3 - Turplanlægning

Naturture omfatter som regel vandring over længere eller kortere distancer. William Naismith løste i 1892 problemet med at beregne hvor lang tid en vandretur tager. Hans regel var helt enkel:

Allow one hour for every three miles forward, and half an hour for every 1,000 feet of ascent.

Oversat til metriske mål: En time for hver 5 km + en halv time for hver 300 højdemeter.

Vi har ikke store bakker og bjerge i Danmark, men mange sammenlagte bakkeskråninger giver tidsmæssigt samme resultat som een samlet skråning. Derfor bør højdekurverne adderes hen over den planlagte rute.

De 5 km pr time er sat højt. Naismith var selv ivrig bjergbestiger og fjeldvandrer – og de fleste vil føle det anstrengende at skulle følge dette tempo. For normale utrænede danskere vil 3-4 km pr. time være mere realistisk – hvis turen går igennem ubanet terræn, vil hastigheden selvfølgelig dale yderligere.

Phillip Tranter – en anden skotsk bjergbestiger og fjeldvandrer – har lavet en korrektionstabel til Naismiths regel. Denne korrektionstabel forsøger at indregne vandrers fysiske kondition i tidsudregningen.

Wikipedia har en glimrende artikel om Naismiths regel og Trantners korrektioner dertil.

[Wikipedia - Naismiths Regel](#)

[On-line Naismith/Trantner-udregning](#)

§ 4 - Aktiviteter

Skov- og Naturstyrelsen har en side, der forklarer adgangsregler i dansk natur. På samme side er der mulighed for at foretage online ansøgning vedr. aktiviteter og benyttelse af lejrpladser: skovognatur.dk/Ud/Adgang/

Husk at der gælder andre regler for private skove.

§ 5 - Vejr

Vejret kan man ikke planlægge; men man kan medtage relevante vejrmeldinger i sin planlægning. DMI – Dansk Meteorologisk Institut – eksperimenterer pt. med 14-dages prognoser.

[Vejrmeldinger for Danmark](#)

[Vejrmeldinger for resten af Skandinavien](#)

§ 6 - Proviant

På [Vildmarkshåndbogen](#) findes en vejledning i proviantberegning i forbindelse med turplanlægning.

§ 7 - INFORMATIONSMATERIALE

Husk at informere deltagerne (og deres forældre) i god tid inden turen. Det er ikke nødvendigt, at deltagerne skal vide alt om turen – hemmeligheder kan jo være spændende – men visse ting er nødvendige at have med i informationsmaterialet:

- Tidspunkt og sted for afgang
- Tidspunkt og sted for hjemkomst
- Pakkeliste
- Transportmetode – skal bagagen være pakket til vandring, kanosejlad, cykling eller andet
- Kontaktadresse for ansvarlig leder
- Nødtelefon under turen

§ 8 - Nødprocedurer

Inden turens gennemførelse bør følgende være overvejet:

Hvilke muligheder findes der for at evakuere en tilskadekommet deltager. Er der kørselsmuligheder i nærheden af alle vandrede strækninger? Findes der øvrige muligheder? Hvordan skaffer deltagerne hjælp, hvis de "bliver væk" eller kommer til skade? Findes der en nødtelefon? Bevæger man sig hele tiden inden for telefonernes dækningsområde?

Hvis det bliver nødvendigt at tilkalde hjælp, har man så præcise stedangivelser (Geografiske positioner) på poster og lignende?

Man kan ikke – og skal nok heller ikke – lave alt 100% sikkert, men hvis man i forvejen har overvejet de forskellige alternativer og risikomomenter, har man langt større mulighed for at reagere hensigtsmæssigt i en skarp situation.

Pakkelisten

Pakkelisten bør gennemgås grundigt, inden informationsmaterialet udsendes. Nedenstående kan bruges som forslag. Udgangspunktet for pakkelisten er en vandretur.

I rygsækken

- Spisegrej: Kop/krus, tallerken, bestik, viskestykke, opvaskemiddel, affaldsposer
- Skiftetøj: Mindst to komplette sæt skiftetøj. Ellers efter behov. PAKKES VANDTÆT!
- Overtøj: Jakke, hue, halstørklæde og handsker. PAKKES VANDTÆT!
- Regntøj: Komplet sæt regntøj eller poncho og regnbukser
- Toilettaske: Sæbe, håndklæde, deodorant, tandbørste, tandpasta, toiletpapir, etc.
- Vandresko/støvler og evt. skiftesko
- Refleksbrikker – påmonteres rygsæk udvendigt
- Sovepose (pakkes vandtæt – benyt evt. affaldsposer til dette formål)
- Nattøj (placeres i sovepose inden sammenrulning)
- Liggeunderlag (bruges selvoppustelig medbringes også lappedej dertil)

I lommer, bæltetasker eller lignende

- Trillefløjte/dommerfløjte: Af sikkerhedsmæssige hensyn
- Drikkedunk: Evt blot tom sodavandsflaske
- Affaldsposer
- Sygesikringsbevis
- Lommelygte (ekstra batterier)
- Lille sysæt med nål og tråd
- Kompas
- Lommekniv/dolk
- Arbejdshandsker
- Evt. mobiltelefon

Feltkundskab

På vildmarkshaandbogen.dk findes en online håndbog i turledelse og vildmarksliv. Her kan du finde tips og tricks til at opøve friluftshåndværket.

Baggrunden for vildmarkshaandbogen er de Guide-artikler jeg skrev til FDF-Lederen mellem 1998 og 2009. Materialet er siden blevet udvidet og opdateret – og findes nu i en samlet form. Materialet er selvfølgelig gratis at bruge og kopiere i alle ikke-kommercielle anvendelser.

www.vildmarkshaandbogen.dk

Varmrøget laks og grøntsagsgryde, Onsdag.

Til tre personer (ca. værdier)

3 lakseportioner
300 g frisk pasta
300 g gulerødder
150 g løg
150 g peberfrugt
1/3 broccoli
2,5 dL kaffefløde
60 g Parmesan

Del ingredienserne op i to, så I laver retten af to omgange pga. gryderne

Start med at kog alt pastaen op, så den er al dente og stil den til siden i noget spisegrej eller andet, gerne med låg på.

Pasta og grøntsagsgryde: (den store gryde)

Skræl gulerødder og skyl øvrige grøntsager.

Skær grøntsagerne ud i ønskede stykker.

Steg halvdelen løg i olie og krydderier og tilsæt halvdelen af de resterende grøntsager, pas på de ikke brænder på. Tilsæt halvdelen af pastaen

Klargør samtidigt laksen.

Tilsæt halvdelen af kaffefløden, lige inden servering tilføjes halvdelen af parmesanen.

Varmrøget laks: (den lille gryde)

Læg røgesmuld i bunden af den lille gryde, Ovenpå lægges to/tre pinde på tværs og to/tre andre ovenpå, så det danner et #, herpå placeres halvdelen af laksen og der er lidt afstand mellem røgesmulden og laksen.

Læg låg på gryden og tænd for gassen, så smulden begynder at ryge, laksen ryges i ca. 3-4 min.

Eat and repeat :)

Kredsoverførsel og videre brug

Udover de faglige moduler vi har beskrevet ovenfor, var overførsel og perspektivering til jeres egen anvendelse af dette i jeres FDF liv.

Vi havde konkrete aktiviteter der kunne være sjove at lave også med mindre børn, såsom fiskevæddeløb, vareulv, bålsnacks og natur-banko. Samtidig brugte vi meget tid på erfaringsudveksling og det var spændende at høre jeres gode fortællinger og erfaringer.

Vi håber at I har mod på at prøve nogle af tingene af derhjemme, evt. sammen med et par kammerater først. Som vi talte om på svampejagten er det ved at springe ud i nye ting og prøve det af man bliver bedre.

Vi håber at I tager naturglæden med jer videre og får nogle rigtig gode stunder og luksusoplevelser udenfor.

Ida gik for nyligt forbi disse birketræer og tænkte på jer, nogen har høstet bark for groft!

